

栽培



雲林縣二崙鄉洛葵田



洛葵盆栽可作室內植物

品種



市售細葉洛葵



闊葉洛葵



紫色洛葵

洛葵

洛葵 (Ceylon spinach, Malabar spinach) 。為洛葵科洛葵屬之多年生草本植物。別稱潺菜、御菜、藤葵、莖葵、天葵、鱗菜、胭脂菜，牛皮凍及皇宮菜等。學名 *Basella* spp.，綠色種洛葵為 *Basella alba* L.，紫色種洛葵為 *Basella rubra* L.，原產中國及亞洲東印度。本省於1661年自大陸華南引進種植。有闊葉、細葉、紫色及綠色等品種，目前栽培品種以細葉綠色種較普遍，雲林縣二崙鄉栽培最多。盛產期為4月至10月，以5~9月生產最多。從定植至採收約需35~50天，一般以採摘嫩莖葉為主，採收期持續4個月。細葉種營養成份含量高於闊葉種。

採購時，以葉片肥厚、光滑、青綠、無病斑，未抽苔開花、莖蔓節數不超過3節，且節間距離愈短者為佳。

洛葵植體營養成分

項 目	單 位	葉 片	
		細葉洛葵	闊葉洛葵
水 份	g/100g	90.56	94.17
灰 份	g/100g	1.23	0.92
粗 脂 肪	g/100g	0.00	0.07
粗 蛋 白	g/100g	2.00	2.05
粗 纖 維	g/100g	1.01	1.16
熱 量	Kcal/100g	28.82	20.00
維 生 素 A	IU/100g	2,302.00	241.00
維 生 素 B ₁	mg/100g	0.07	0.06
維 生 素 B ₂	mg/100g	0.27	0.17
維 生 素 C	mg/100g	122.70	10.51
鉀	mg/100g	364.28	356.19
鈣	mg/100g	70.80	38.23
鐵	mg/100g	2.40	2.18
磷	mg/100g	60.65	34.59
菸 鹼 酸	mg/100g	0.30	1.62



青炒洛葵

材料：洛葵 300 公克，沙拉油 2 大匙，薑絲少許。

調味料：鹽，味精少許。

做法：1. 洛葵洗淨切段，以沸水川燙後迅速撈取備用。
2. 起油鍋，爆薑絲，再加入調理過的洛葵，略為拌炒，加上鹽及味精調味即可。



皇宮菜炒金針菇

材料：皇宮菜 300 公克，金針菇 100 公克，小丁香魚乾 30 公克，沙拉油 2 大匙。

調味料：鹽，味精，胡椒及米酒少許。

做法：1. 皇宮菜洗淨切 4~5 公分長；金針菇去尾端，洗淨備用。
2. 起油鍋，爆香魚乾，放入皇宮菜，用大火快炒，俟皇宮菜葉色變鮮綠時，加入金針菇，攪拌混炒，隨後放入鹽，味精，胡椒及米酒調味即可。



洛葵豆腐魚丸湯

材料：洛葵 300 公克，虱目魚丸 200 公克，豆腐 2 塊，薑片，紅蘿蔔片

調味料：香油 1 小匙，鹽 1/2 小匙，味精

做法：1. 洛葵洗淨切段備用；豆腐洗淨，切成長片。
2. 鍋內加適量清水，放入薑片，豆腐，魚丸，紅蘿蔔片，待湯煮沸後，放入洛葵，加入調味料即可。



洛葵炒豆酥

材料：洛葵 300 公克，沙拉油 2 大匙，葱，蒜頭 3 粒，蔞豆豉。

調味料：鹽 1/2 小匙，糖 1 小匙，味精 1/4 小匙。

做法：1. 洛葵洗淨切段；蒜頭拍碎；葱及蔞豆豉切碎。
2. 起油鍋炒洛葵後置於盤中。
3. 用 2 大匙油炒酥蔞豆豉，葱末及蒜末後，加糖，鹽及味精調味，再放入洛葵快速炒勻即可。



皇宮菜醋溜魚片

材料：皇宮菜 300 公克，草魚中段 300 公克，沙拉油 1 大匙，紅蘿蔔，薑絲，香菇 3 朵。

調味料：水 1/2 杯，鹽 1/2 小匙，味精少許，糖 1 小匙，太白粉 1 小匙，胡椒粉少許，黑醋 1 小匙。

做法：1. 皇宮菜洗淨備用；草魚洗淨去皮切片後以鹽，胡椒粉及太白

粉醃置片刻；香菇泡軟去蒂切絲；紅蘿蔔切片。

2. 起油鍋，皇宮菜快炒後置於盤中。

3. 另起油鍋，爆薑絲及香菇後，放入草魚切片及紅蘿蔔拌炒，再淋上調味料勾芡，鋪於盤中即可。